"Existen el sufrimiento y el dolor. El nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte son dolorosos. La causa del dolor es el anhelo, el deseo y la búsqueda de placer. El sufrimiento y el dolor se pueden extinguir mediante el no-apego..."

—BUDA

Para el Budismo, escuela surgida en la India 600 años a. C. cuando el príncipe Siddartha Gautama abandona el palacio, se vuelve asceta y obtiene la iluminación, la comprensión de esas nobles verdades conduce al pensamiento, la aspiración, el lenguaje, la acción, el medio de vida, el esfuerzo, la atención y la concentración correctos. La presentación que Roberto Curto hace de estos y los principales senderos que conforman el Camino del Medio apunta a enriquecer la vida cotidiana.

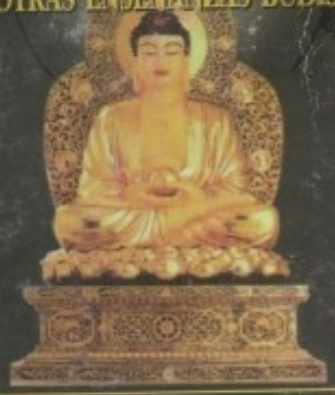
Código interno: 1030
ISBN 950-739-675-6
9 789507 396755

errepar / Clásicos de Bolsillo

Buda — Las Cuatro Nobles Verdades — 19

Clásicos de Bolsillo

Buda
Las Cuatro Nobles Verdades
y otras enseñanzas budistas



errepar

BUDA

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

y otras enseñanazas budistas

Introducción, selección y explicaciones: Roberto Curto

Tapa: Javier Saboredo Corrección: Delia Arrizahalaga
(c) ERREPAR S.A. Avenida San Juan 960 – (1147) Buenos Aires República Argentina
Tel.: 4300–0549 – 4300–5142 Fax: (5411) 4307–9541 – (5411) 4300–0951
Internet: www.errepar.com E–mail: libros@errepar.com
ISBN 950–739–675–6
Esta edición de 5000 ejemplares se terminó de imprimir en los talleres de Errepar, en Buenos Aires, República Argentina, en el mes de marzo de 1999.

DIALOGO

Emperador: Maestro, he construido muchos templos, he mandado copiar muchos Sutras, he permitido que muchos se ordenaran monjes y monjas para la búsqueda de la salvación. ¿Qué méritos he conseguido?

Bodhidharma: Ninguno.

Emperador: ¿Nada de nada?

Bodhidharma: Lo único que logran estos actos son méritos para una futura reencarnación en el ámbito de los Devas o los hombres, donde podrá gozar de felicidad; una vez que esta felicidad termine, volverá a estar sometido al proceso de reencarnación. Este proceso es como la sombra de un cuerpo sólido: tiene forma pero no tiene sustancia.

Emperador: Entonces, ¿cuál es el verdadero mérito?

Bodhidharma: El poder milagroso de la pura sabiduría, el ser que ha llegado al Nirvana y cuyo mérito no se puede obtener desde afuera.

Emperador: ¿Cuál es pues el supremo y sagrado dogma?

Bodhidharma: infinitamente vasto, nada sagrado!

Emperador. ¿Quién es el que está delante de mí ahora?

Bodhidharma: No lo sé.

Diálogo entre Bodhidharma, primer patriarca del Zen en China y el emperador Wu de Wei.

.....

El problema con alguna gente es que cuando no están borrachos están sobrios.

William Butler Yeats

.....

El verdadero Buda no es un cuerpo humano. Es la lluminación.

Buda Shakyamuni

I. INTRODUCCIÓN

BUDISMO, ORIENTE Y OCCIDENTE

Una de las cosas que más me impresionó de mi primer maestro — el señor Mizutani Jiro, sensei (profesor) de Sumie — al verlo pintar, fue su actitud de niño aprendiendo a hacerlo. La expresión de su cara, la atención que prestaba al hecho de cargar y usar el pincel, eran las de un niño en su clase de pintura; ponía buen cuidado en dejar que el pincel, la tinta y el papel produjeran el cuadro sin que él interfiriera. Con cada golpe del pincel aparecían manchas muy precisas en el vacío del papel, y el cuadro se formaba pincelada tras pincelada. La expresión en el rostro de sensei era de una satisfacción inocente por no haber interferido con la obra, como si su corazón fuera la lente de una cámara fotográfica que retratara el espíritu de lo que pintaba. En todo esto había una emoción muy serenamente intensa, comparable a contemplar el vasto Océano Atlántico con sus acantilados y playas en un día de otoño, brillante y calmo, haciéndose uno con la inmensidad del paisaje, más allá de cualquier contradicción.

Acababa de recibir mi primera lección de Budismo, completamente de acuerdo con el poema que describe al Zen como una transmisión:

Fuera de la enseñanza, aparte de la tradición,
No se apoya en palabras ni en letras,
Apunta directamente al corazón del hombre,
Mira dentro de la propia naturaleza
y alcanza el estado de Buda.

Si la transmisión es de corazón a corazón, más allá de las palabras y el silencio, si "el Buda nunca dijo una sola palabra", ¿por qué hay una enorme literatura budista? ¿Por qué los 80.000 tomos del Tripitaka? ¿Por qué este librito? Tal vez sólo para ayudar a mantener fresca la memoria del practicante y guiar al principiante.

Aproximarse al Budismo requiere cierta precaución. Surgido en la India 600 años antes de Cristo, se expandió rápidamente al resto de Asia y Asia Menor. En el año 300 a.C. ya había llegado a Grecia y dejado una marca indeleble en Afganistán. Hacia el Este se asentó en el sudeste asiático, China, Corea y Japón. En cada país en el que se estableció, debido al pensamiento no dogmático que lo caracteriza, se adaptó a las costumbres del lugar, incorporando generalmente elementos de las filosofías o religiones locales. En China, por ejemplo, al tomar ideas de la filosofía Taoísta, surgió la escuela Ch'an (o Zen, en japonés). Todo esto — contrariamente a lo que supondría el pensamiento dogmático occidental — no produjo un deterioro en el Budismo sino, por el contrario, un enriquecimiento.

Por otro lado, no es menos cierto que al incorporarse elementos locales, lo hicieron también algunos que en realidad son bastante contrarios a las enseñanzas y propósitos del Budismo, tales como complicados rituales originados en ceremonias mágicas —cuando no en brujería— fórmulas para pedir poderes sobrenaturales y ¡hasta riqueza y posesiones materiales! Aunque esto último, por otro lado, parece ser común a todas las religiones.

En este siglo, el Budismo se ha establecido definitivamente en Occidente. El proceso de asentamiento llevará el tiempo necesario para que se produzca la misma adaptación que experimentó en Asia, o como la que experimentó el Cristianismo cuando, llegado a Europa desde Medio Oriente, incorporó a su culto, por ejemplo, ciertas festividades y lugares sagrados Druídicos que fueron "Cristianizados".

Por otro lado, las características altamente dogmáticas y sectarias de las religiones del Occidente moderno – que a lo largo de la historia las llevaron hasta la misma violencia física con enormes derramamientos de sangre — crean en nosotros una tendencia nada sana a rechazar todo o aceptarlo todo. Aún más, creemos que se puede tener sólo una religión. En consecuencia, nuestro condicionamiento cultural eventualmente puede llevamos a pensar que, si crecimos como cristianos, practicar meditación budista y hacer reverencias delante de la figura de un Buda, significaría renegar de Cristo. Un esquema religioso tan cerrado equivaldría a pensar, dentro de un contexto Cristiano, que si le rezo a San Patricio, reverenciar a Santa

Brígida sería renegar del "viejo Paddy". Más aún porque Santa Brígida es la protectora de los Celtas, lo que después de todo podría tener ciertas implicaciones paganas...

Hay un dicho japonés: "Si un hombre tiene dos ojos para ver, también puede tener dos religiones". En China, en cambio, se suelen unir tres: el Confucionismo, el Budismo y el Taoísmo, si bien nadie desprecia a un Cristiano. El hecho de que a una determinada religión se la crea verdadera no significa que la otra sea falsa, y un punto de vista más amplio puede enriquecer la perspectiva de nuestra vida espiritual. De cualquier modo, volviendo a Occidente, el hecho de que tantos padres Católicos Romanos, incluyendo jesuitas, viajen a monasterios de Japón para aprender la práctica del Zen, significa que la lógica comienza a prevalecer.

En un libro tan pequeño como este, no es posible detenerse a analizar los elementos contradictorios respecto de la idea central del Budismo que se incorporaron a lo largo del tiempo. Tampoco es la intención del autor hacerlo, sino concentrarse justamente en la idea central: el despertar a la Verdadera Naturaleza de la Mente, a su aspecto esclarecido o "iluminado". No para adquirir poderes mágicos, sino para vivir esta vida.

¿Cuál es pues el supremo y sagrado dogma?

"¡Infinitamente vasto, nada sagrado!"

II. HISTORIA

I. EL BUDISMO ANTES DEL BUDISMO. LA INVASION A LA INDIA

Cuando el subcontinente indio fue invadido por tribus bárbaras del norte, de raza aria, la India tenía hasta entonces su propia cultura y religiones. Entre estas corrientes religiosas, estaba la de los Sramanas, término que significa secreto. Con la invasión, las tribus guerreras arias impusieron su cultura y religión: la religión de los Vedas, con sus dioses, de quienes los hombres dependían totalmente, según esta. A estos dioses, se les ofrecían sacrificios, — incluyendo sacrificios animales — a manera de soborno, para obtener bienestar y prosperidad. La Religión Védica inventó también el sistema de castas: grupos sociales cerrados, que prohibían absolutamente que un hombre o una mujer pasara de una casta a otra. Más aún, el casamiento entre miembros de castas diferentes estaba terminantemente prohibido. De estas cuatro castas — Sacerdotes, Guerreros, Agricultores y Parias — las dos más altas, las castas gobernantes, fueron constituidas exclusivamente por los arios invasores. Los antiguos habitantes del subcontinente indio quedaron relegados a las dos castas inferiores. La prohibición del casamiento entre castas, sin duda tuvo como finalidad evitar que los invasores arios pudieran ser amalgamados y, eventualmente, aniquilados por las enormes masas de los nativos invadidos.

Más allá de cualquier justificación más o menos metafísica, el sistema de castas es un simple appartheid. El Hinduismo, impuesto por las tribus arias invasoras, tenía más fines políticos y sociales que religiosos. El Budismo representó un duro golpe a este sistema. La prescripción de no matar a ningún ser vivo, a la vez descalifica a la casta guerrera gobernante (de la que por otro lado el mismo Buda Shakyamuni era miembro) y los sacrificios animales a los dioses, con sus posibles justificaciones metafísicas. Incluso, la afirmación de que la Naturaleza de Buda es la Verdadera Naturaleza de todos los seres, niega radicalmente el sistema de castas y pone a todos en una situación de igualdad. Siendo la Naturaleza de Buda inherente a todos los seres, hasta un paria tiene la Naturaleza del Honrado por el Mundo. Todo esto, con el tiempo, representó una amenaza tan grande al sistema político de la India, que el Budismo fue finalmente erradicado del subcontinente, y halló una bienvenida en el Sudeste Asiático y en China.

2. Los Sramanas

Grandes estudiosos del siglo pasado, como Max Müller, Oldemberg, etc:, creían que la Cultura Védica fue el origen del pensamiento y religión de la India. Para ellos el Budismo era una simple reforma del Brahmanismo, así como el Protestantismo lo fue del Catolicismo Romano, o el Cristianismo del Judaísmo. Sin embargo, excavaciones realizadas hace relativamente pocos años — especialmente el descubrimiento de Mohenjodaro y Harappa — demostraron claramente que la cultura de los Sramanas existió en la India desde tiempo inmemorial.

Los Sramanas eran maestros religiosos, que viajaban de un lugar al otro del subcontinente indio, y representaban el exponente más alto de libertad tanto física como espiritual. El mismo Buda Shakyamuni se llamaba a sí mismo el gran Sramana, y sus contemporáneos lo reconocían como tal. También a Boddidharma, el Primer Patriarca del Zen en China, se lo considera un Sramana.

La religión de los Sramanas no hacía distinciones de castas. Incluso más, mientras que para la Religión Védica los hombres dependían totalmente de sus dioses, para los Sramanas, esto no era así. Según ellos, cada hombre construye su propio destino en forma de Karma. Karma, en sánscrito significa acción, y los Sramanas observaban que cada acción produce un cierto efecto o entretejido de efectos, de manera tal que nuestra vida está construida por acciones, como un edificio por ladrillos. La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestras acciones. El concepto de Karma fue conservado en el Budismo.

En la India Védica, el movimiento de los Siddhas intentó restablecer el ideal Sramánico. El término Siddha viene de Siddhi, perfección, y se llama así a quienes han logrado diferentes tipos de perfección espiritual. El nombre del Buda Shakyamuni era Siddhartha Gautama. Siddhartha significa: que obtuvo el Siddhi (perfección) de Artha (prosperidad, bienestar).

Siddhartha Gautama, que después llegó a ser un Buda, es el Buda Shakyamuni, el Maestro Fundador Buda Shakyamuni. Para quienes no están familiarizados con el Budismo es simplemente "el Buda". No reparamos en que es el Buda Shakyamuni, y que hay muchos otros Budas —es decir, hombres iluminados— que vivieron antes, algunos muchísimo antes que Shakyamuni. En el Sutra del Diamante, por ejemplo (Vajrachedikka Prajna—paramita Sutra), Shakyamuni afirma:

"Subhuti, recuerdo que en el pasado, durante ilimitados e incalculables Kalpas anteriores al Buda de la Lámpara Encendida, encontré ochenta y cuatro mil millones de billones de Budas, y les hice ofrendas a todos, y les serví a todos sin excepción..." (Cap. 16)

Estos Budas enseñaron antes de que el Budismo se conociera como una religión establecida —con reglas monásticas (Vinaya) monjes, laicos y monasterios — desde tiempo inmemorial. Las reglas monásticas, monasterios y demás, se establecieron durante la aparición del Buda histórico Shakyamuni, y por esto se lo llama Maestro Fundador.

3. Buda Shakyamuni.
La Iluminación y el Método

El príncipe Siddhartha Gautama nació en al año 600 a. de C. en el reino de Kapilavasthu, ubicado en el actual Nepal. En cuanto nació, caminó siete pasos y, señalando con una mano hacia el cielo y con la otra la tierra, habló y dijo "Arriba en los Cielos, y abajo en la Tierra, soy el Más Honrado". Como poco después de su nacimiento, un gran Sramana predijo la posibilidad de que el recién nacido, al crecer abandonara el palacio y llegara a ser un Buda, su padre lo mantuvo encerrado en la residencia real y lo rodeó de lujos y placeres. Siddhartha se casó y tuvo un hijo. Finalmente, en cuatro salidas fuera del palacio, descubrió que existen el dolor, la vejez, la enfermedad y la muerte. La impresión causada por la toma de conciencia de esto fue tan fuerte que Siddharta abandonó el palacio y tomó la decisión de no cejar hasta tanto hallase un remedio para el dolor, la enfermedad, la vejez y la muerte. Visitó a todos los filósofos, pero ninguna de sus enseñanzas le ofrecía una verdadera solución. Se dedicó al ascetismo hasta el punto de sufrir un desvanecimiento. Al recobrarse, advirtió la inutilidad de las disciplinas extremas y la importancia del Camino del Medio. Pero más importante aún fue que alcanzó la Insuperable Iluminación Completa, y al hacerlo penetró en un instante, todo el tiempo y el espacio y halló el remedio para el dolor, la vejez, la enfermedad y la muerte.

El punto central del Budismo es la Iluminación, el Despertar. La palabra Buda significa Despierto, Iluminado. Siddharta Gautama dejó de ser un príncipe para ser el Buda Shakyamuni, es decir, el Sabio lluminado del clan de los Shakya.

¿En qué consistió la iluminación del Buda? Al penetrar mediante su "visión interior" en el corazón de todos los seres sensibles, el Buda percibió que el dolor (sufrimiento) está presente en todos ellos. Yendo aún más profundo, advirtió cuál es la raíz misma del dolor, cuál es su origen y causa principal. Al encontrar la raíz del sufrimiento, advirtió cómo extinguirlo. Todos los seres pueden liberarse del sufrimiento.

La raíz del sufrimiento, la causa del "efecto dominó" que produce el resto del proceso del dolor es la ignorancia: ignorar que nuestro ego es una ilusión. Este ego se toma a sí mismo como real, tiene anhelos y deseos de posesión. Esta es justamente la raíz del sufrimiento, ya que todo lo que tiene existencia material está sujeto a la impermanencia. Pero el ego cree ser permanente, y toma todas las cosas como permanentes.

¿Cómo hacemos para despertar y volvemos conscientes de la irrealidad del ego? Veremos más adelante que no hace falta hacer. Sin embargo, hay un método para deshacerse de la ilusión y advertir la Realidad, para despertar a lo que verdaderamente somos, a nuestra Verdadera Naturaleza o Naturaleza de Buda, de Despierto. En la corriente Zen del Budismo esto se llama: "Ver nuestro verdadero rostro antes de que nuestros padres nos concibieran".

Al alcanzar la Iluminación, el Buda advirtió esto, y halló un método para poner fin al sufrimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Tal método lo transmitió como las Cuatro Nobles Verdades, de las cuales la cuarta es el Óctuple Noble Sendero, es decir, el método que lleva a la Liberación Última, al Despertar.

Las Cuatro Nobles Verdades son:

Primera Noble Verdad: Existen el sufrimiento y el dolor. El nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte son dolorosos.

Segunda Noble Verdad: La causa del dolor es el anhelo, el deseo y la búsqueda del placer.

Tercera Noble Verdad: El sufrimiento y el dolor se pueden extinguir mediante el no apego.

Cuarta Noble Verdad: Es el Octuple Noble Sendero, que son los ocho caminos que conducen al Despertar. Estos son:

1.— Comprensión o pensamiento correcto.
2.— Aspiración o intención correcta.
3.— Lenguaje o habla correcto.
4.— Acción o conducta correcta.
5.— Medio de vida correcto.
6.— Esfuerzo correcto.
7.— Atención correcta.
8.— Concentración — Meditación correcta.

En "Las Enseñanzas", trataremos cómo el Buda explicó las Cuatro Nobles Verdades en el Sermón de Benarés.

4. LA FUNDACIÓN DEL BUDISMO

Antes de morir, el Buda reunió a todos sus discípulos en la montaña del Espíritu del Buitre, hizo girar una flor entre sus dedos y la sostuvo delante de la audiencia. Todos quedaron en silencio. Sólo Maha—Kashapa sonrió ante esta revelación, aunque trató de controlar las líneas de su rostro. El Buda dijo: "Tengo el ojo del verdadero Dharma, el corazón maravilloso del Nirvana, el verdadero aspecto de la no forma, y el paso inefable del Dharma. No se lo expresa con palabras, sino que se lo transmite especialmente, más allá de la enseñanza. Esta enseñanza se la he dado a Maha—Kashapa".

Más tarde, el maestro Zen Wu Men escribió:

Al girar de una flor
Su disfraz quedó expuesto.
Nadie en el cielo o la tierra puede sobrepasar
El rostro arrugado de Maha—Kashapa.

Así fue hecha la transmisión. Maha—Kashapa fue el primer Patriarca de la corriente Ch'an (Zen), y se fundaron las diferentes líneas del Budismo. Más allá de las diferencias entre las corrientes, quedaron establecidas las llamadas "Tres Joyas": el Buda, el Dharma (su enseñanza) y la Sangha. Esta última es la comunidad de monjes, y en un sentido más extenso, todos los practicantes budistas.

El Budismo se estableció en dos corrientes principales: el Therávada, literalmente: Las Enseñanzas de los Antiguos, a la que se conoce comúnmente como Hinayana o Pequeño Vehículo, y el Mahayana o Gran Vehículo. Mientras el practicante del Hinayana, el theravaddhin apunta a salvarse sólo a sí mismo y a transformarse en un Arhat, el practicante Mahayana (el Gran Vehículo) aspira al ideal de Bodhisattva (Ser de Iluminación), quien renuncia a su propia liberación, hasta tanto haya ayudado a todos los seres a entrar al Nirvana, dejando para él el último lugar. Este tema será tratado en el tercer punto de "Las Enseñanzas".

III. LAS ENSEÑANZAS

1. LAS CUATRO NOBLES VERDADES (del Sermón de Benarés)

Luego de la Iluminación, el Buda se dirigió a la ciudad de Benarés, donde expuso las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Noble Sendero, de esta manera:

1.— Ahora, monjes, esta es la noble verdad del dolor: el nacimiento es doloroso, la vejez es dolorosa, la enfermedad es dolorosa, la muerte es dolorosa, la congoja, la lamentación, el rechazo y la desesperación son dolorosos. El contacto con cosas displacenteras es doloroso, no conseguir lo que uno quiere es doloroso. En síntesis, los cinco grupos de posesión son dolorosos (se refiere a los cinco skandhas o agregados de la conciencia).

2.— Ahora, monjes, esta es la noble verdad de la causa del dolor: el anhelo, que conduce al renacimiento, combinado con el placer y el deseo sensual, el hallar placer aquí y allá, es decir, el anhelo de la pasión, el anhelo de la existencia, el anhelo de la no existencia.

3.— Ahora, monjes, esta es la noble verdad de la cesación del dolor, la cesación sin un resto de anhelo mediante el abandonar, el dejar, el soltar, mediante el no apego.

4.— Ahora, monjes, esta es la noble verdad del camino que lleva a la cesación del dolor, este es el Óctuple Noble Sendero; es decir:

1.— Comprensión o pensamiento correcto.

2.— Aspiración o intención correcta.

3.— Lenguaje o habla correcto.

4.— Acción o conducta correcta.

5.— Medio de vida correcto.

6.— Esfuerzo correcto.

7.— Atención correcta.

8.— Concentración — Meditación correcta.

"...Y cuando, monjes, en estas cuatro verdades mi conocimiento y mi visión interior ...fueron purificados, entonces monjes ... alcancé la más alta y completa iluminación. El conocimiento surgió en mí, surgió la visión interior de que la liberación de mi mente es inamovible: esta es mi última existencia; ahora no hay renacimiento".

Los ocho senderos dejan bien claro que el Despertar depende de nosotros mismos y no de un dios, ni tampoco de sobornado mediante ofrendas. Se hacen ofrendas en el Budismo, pero cuando se hacen no hay que tener idea de que hay alguien que da y alguien que recibe. Esta noción está profundizada en el Sutra del Diamante.

"Más aún Subhuti, un Bodhisattva no debe estar apegado al Dharma cuando practica el Dar (la caridad). No debería apegarse a ninguna forma cuando practica el Dar: no debería apegarse a sonidos, olores, gustos, objetos tangibles o dharmas cuando practica el Dar. Subhuti, un Bodhisattva debería dar así: no debería morar en figuras cuando da, así sus bendiciones y virtudes son inconmensurables."

"Subhuti, ¿puede medirse el espacio hacia el Sur, el Oeste, el Norte y el Este, o en las direcciones intermedias, o hacia arriba o hacia abajo?"

"No, Honrado por el Mundo".

"Subhuti, las bendiciones y virtudes del Bodhisattva que no habita en figuras cuando practica el Dar son así de inconmensurables. Subhuti, un Bodhisattva sólo debería habitar en lo que le es enseñado así". (Sutra del Diamante, Cap. 4)

Podría decirse que quien da, a la vez da y recibe, y que quien recibe, a la vez recibe y da. No hay que dejar de tener presente que, cuando alguien sigue este Método, está recorriendo el mismo camino que el Buda histórico, llega a la misma Insuperable lluminación Completa del Buda y advierte las mismas verdades porque recorre el mismo camino. Él mismo es un Buda. No sería correcto decir que se vuelve un Buda. La razón — si la hubiera — por la que puede llegar a ser un Buda es porque siempre lo ha sido. Al practicar, simplemente lo hace manifiesto. Pero siempre es un Buda. El dicho Zen: "¡Si encuentras al Buda mata al Buda!" no hace más que recordarnos que la práctica budista, tal como el Buda la transmitió, no consiste en "adorar al Buda". No como alguien externo a nosotros. El despertar del Buda no es sino nuestro propio despertar. Cuando hacemos reverencias, es el Buda quien saluda al Buda. Todos los seres tienen Naturaleza de Buda. O dicho por Dogen Zenji, el fundador de la Escuela Soto Zen: "Todo es Naturaleza de Buda".

Como la palabra "Buda" no significa nada en nuestro idioma, tal vez sería mejor reemplazarla por la palabra '¿Despierto", o "lluminado", tal como en China, por ejemplo, se la reemplazó por la palabra china "Fuo"; o en Tibet por el tibetano "Sangye".

Esto nos serviría para recordar que no estamos hablando de un ser divino o sobrenatural sino, por el contrario, de un simple ser humano que despierta a la realidad de la plena capacidad de su Ser. Despierta a la

realidad de que no es sólo un "pedazo de carne con ojos" sino que es el maravilloso universo mismo manifestándose en la forma transitoria de un ser humano.

Si bien es cierto que algunas palabras no tienen traducción, siempre es un poco peligroso usar algunos términos que pueden crear cierta mistificación que no sólo es innecesaria, sino además perniciosa. Aun palabras como "lluminado", o "Despierto", pueden dar la imagen de esos misteriosos "Maestros" sobrecargados de poderes sobrenaturales — creada por cierto tipo de esoterismo occidental de principios del siglo XX — de difícil acceso, salvo para ciertos iniciados, y esto en el más estricto secreto. Todo eso es lo opuesto a las enseñanzas originales del Budismo, que están dirigidas a todos los seres en su vida cotidiana, en forma simple y sin ningún tipo de mistificación. El mismo Buda Shakyamuni no consideraba su lluminación como un gran logro, tal como lo transmite en el Sutra del Diamante:

Subhuti le dijo al Buda: "Honrado por el Mundo, ¿es que el Tathágata, al lograr la Insuperable Iluminación Completa, no logró nada?"

El Buda dijo: "Así es, así es, Subhuti. En cuanto a la Insuperable Iluminación Completa, no hay ni el más mínimo dharma de Insuperable

Iluminación Completa que yo pueda alcanzar, por lo tanto se la llama Insuperable Iluminación Completa". (Cap. 22)

Más aún, Subhuti, este dharma es nivelado e igual, sin altos ni bajos. Por lo tanto se lo llama Insuperable Iluminación Completa. Cultivar todos los buenos dharmas sin forma de un ego, ni ego de los otros ni de seres vivientes ni de una vida, es lograr la Insuperable Iluminación Completa. Subhuti, el Tathágata habla de los buenos dharmas como no buenos dharmas. Por lo tanto se los llama buenos dharmas". (Cap. 23)

La simpleza y pureza de la Iluminación en la vida cotidiana está bellamente expresada en un poema de P'ang Yün, practicante laico que vivió en China a comienzos del siglo IX de esta era. P'ang Yün llevó una vida simple de "caballero campesino" con su esposa e hija. Todos ellos alcanzaron un nivel muy alto en la comprensión del Ch'an (Zen) y de hecho, eran consultados por maestros de toda China. El poema en cuestión fue compuesto espontáneamente en forma instantánea para el famoso maestro Shih—T'ou, cuando este le preguntó qué es lo que hacía con su tiempo:

La actividad cotidiana no es otra cosa que la armonía interior.
Cuando cada cosa que hago la hago sin tomar o rechazar,
No hay contradicción en ninguna parte.
¿Para quién es la majestad de las ropas rojas y púrpura?
La cúspide del ser interior nunca ha sido manchada por el polvo del mundo.
El poder sobrenatural y la capacidad de realizar milagros
Están en el acarrear agua y juntar leña.

Cuando P'ang Yün hace cada cosa "sin tomar o rechazar" lo hace porque "no hay ni "altos ni bajos" , y el dharma de quien ha despertado "no es ni verdadero ni falso". Ya no hacen falta las ropas ceremoniales porque advirtió "la cúspide del ser interior", o, usando la terminología Zen, "vio el rostro que tenía antes de nacer" es decir, su verdadero rostro, o su Verdadera Naturaleza. Cuando esto sucede, se tiene una idea clara de ser uno con el universo, y se advierte al universo entero en cada pequeña cosa particular. William Blake, el poeta inglés, expresó una idea idéntica en un famoso poema:

Ver un mundo en un grano de arena
Y un Cielo en una flor silvestre.
Tener el infinito en la palma de tu mano
Y la Eternidad en una hora.

Para quien camina por el Sendero indicado por el Buda tal como el Buda lo enunció, ya no es necesario buscar poderes, ni milagros ni magia de ningún tipo, ni usar terminologías complicadas. Se torna completamente consciente de todas las actividades, y hasta las más simples, tales como acarrear agua y juntar leña, son advertidas como poderes sobrenaturales y la capacidad de hacer milagros. No es que se los tome como tales, sino que, al darse cuenta conscientemente de lo universal en lo particular, se es consciente también de que todo lo que nos rodea es un milagro, desde el pequeño grano de arena al lado del mar y la luna brillante entre los pinos, hasta la incomparable música de los astros en el cielo nocturno. El universo entero expresa, a cada instante, la Naturaleza de Buda.

2. Palabras finales del Buda

(del Mahaparanirvana Sutra)

Buda Shakyamuni enseñó hasta su muerte, a la edad de ochenta años. Antes de su entrada al Paranirvana se despidió de sus discípulos.

"Mis discípulos, mi último momento ha llegado, pero no olviden que mi muerte es sólo el desvanecimiento del cuerpo físico. El cuerpo nació de los padres y fue nutrido con comida; igualmente inevitables son la enfermedad y la muerte".

"Pero el verdadero Buda no es un cuerpo humano. Es la Iluminación. Un cuerpo humano debe desvanecerse, pero la Sabiduría de la Iluminación existirá para siempre en la verdad del Dharma (La Ley, La enseñanza del Buda), y en la práctica del Dharma. Quien meramente ve mi cuerpo no me ve verdaderamente. Sólo quien acepta mi enseñanza me ve verdaderamente.

"Después de mi muerte, el Dharma será el maestro de ustedes. Sigan el Dharma y serán fieles a mí".

"Durante los últimos cuarenta y cinco años de mi vida, no he retenido nada de mi enseñanza. No hay enseñanza secreta, no hay un significado oculto; todo ha sido enseñado abierta y claramente. Mis queridos discípulos, este es el final. En un momento, estaré pasando al Nirvana. Esta es mi instrucción". (Mahaparanirvana Sutra)

Es importante advertir la declaración del Buda: "...no he retenido nada de mi enseñanza. No hay enseñanza secreta, no hay un significado oculto; todo ha sido enseñado abierta y claramente". En otras palabras, la enseñanza fue transmitida en forma abierta tal como es, y no hay que "buscarle la quinta pata al gato". Ya que el secreto y la transmisión oculta une a quienes lo comparten, pero también los separa de quienes no, esto limitaría la transmisión, y en consecuencia la posibilidad de que sea accesible a todos. También crearía una división entre los "iniciados" y los "no iniciados", promovería la "colección de iniciaciones" y el eventual apego a ciertos individuos y objetos de culto, en lugar de, mediante el desapego, despertar a la Verdadera Naturaleza y lograr terminar con el sufrimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Aún más, puede llevar en casos extremos, a un tipo de appartheid esotérico como el que se ha dado recientemente en Buthan, una monarquía teocrática budista esotérica. Todos aquellos que no pudieron demostrar una gran cantidad de generaciones nacidas en el lugar fueron expulsados del territorio, y en la actualidad viven menos que precariamente en campos de refugiados en países fronterizos. Sin duda, esto suena bastante opuesto a una enseñanza y un método destinados a que todos los seres sin excepción — no sólo los humanos — puedan liberarse del sufrimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte y entrar al Nirvana Final.

3. El Ideal del Bodhisattva según el Lankavatara Sutra y el Sutra del Diamante

El ideal del Budismo Theravada es lograr el estado de Arhat, literalmente "El Digno". Extinguidas todas sus pasiones, el Arha, entra en Nirvana y termina con la moda de nacimiento y muerte.

El ideal del Mahayana no termina con la salvación del practicante. Una vez alcanzada la Iluminación, este renuncia al Nirvana Final para ayudar a que todos los seres puedan lograrlo, y él no lo hace hasta haber salvado a todos los seres. Este ideal del Bodhisattva está expuesto en el Lankavatara Sutra:

"Mahamati, cuando los Bodhisattvas encaran y perciben la felicidad del Samadhi de la perfecta tranquilización, son movidos con el sentimiento de amor y simpatía que deben a sus votos originales... hechos para todos los seres, diciendo: "En tanto no alcancen el Nirvana yo tampoco lo alcanzaré". Así es como se mantienen apartados del Nirvana. Pero el hecho es que ya están en el Nirvana porque en ellos ya no surge la discriminación ... ya reconocen que no hay nada en el mundo más que lo que se ve de la Mente misma... a causa de su logro de la visión interior que pertenece al estado de Tathágata, lo que quiera que hagan todo surge de su conocimiento trascendental...

El Sutra del Diamante profundiza aún más la idea, ya que toca el punto esencial de la inexistencia del ego, un aspecto fundamental del Budismo:

El Buda le dijo a Subhuti: "Todos los Bodhisattvas, Mahasattvas, deberían dominar su corazón con el voto: Debo hacer que todos los seres vivos — los nacidos de huevos, los nacidos de vientres, los nacidos de la humedad, nacidos por transformación; aquellos con forma, aquellos sin forma, aquellos con pensamiento, aquellos sin pensamiento, aquellos no totalmente con pensamiento, aquellos no totalmente sin pensamiento — entren al Nirvana sin ningún residuo y que sean llevados a la cesación. Sin embargo, de los inconmensurables, ilimitados seres vivos así llevados a la cesación, en realidad no hay ningún ser vivo que sea llevado a la cesación. ¿Por qué? Subhuti, si un Bodhisattva tiene una forma de un ego, del ego de otros, de un ser vivo o de una vida, no es un Bodhisattva".

Un Arhat logra romper con el apego a sí mismo pero no con el apego al Dharma. No tiene suficiente valor como para descender al mundo para salvar a todos los seres, porque quiere proteger lo que ha obtenido. Aunque puede salir del círculo de nacimiento y muerte (Samsara) en realidad está prisionero dentro de su propio logro. No advierte que Nirvana y Samsara son términos relativos, que no existen el uno sin el otro ya que están dentro del terreno de la dualidad. Existe tal cosa como Nirvana porque existe Samsara. Si no hay Samsara, tampoco hay Nirvana, ya que justamente son opuestos complementarios, como alto es el opuesto complementario de bajo, bueno de malo, etc.: dependen el uno del otro para existir.

Temeroso de Samsara, el Arhat queda prisionero del Nirvana. El

Bodhisattva, al ser consciente de que la división entre yo y los otros no es más que una ilusión, también lo es de que no puede salvarse verdaderamente, a menos que se salven todos los seres. De hecho, ya es un Buda que con su visión interior penetró en el corazón de todos los seres, y allí encontró sufrimiento y el método para eliminarlo. Al haberse deshecho de la ilusión de la separación de su ego con el ego de los otros, siente el sufrimiento de los otros como propio. Como ya logró salir del círculo de nacimiento y muerte y conoce la "salida del laberinto", no puede más que conducir a la salvación a todos los seres. Es justamente esta ausencia de idea de un ego y el ego de otros lo que lo hace un Bodhisattva, y libre tanto de Samsara como de Nirvana.

"Subhuti, si un Bodhisattva tiene una forma de un ego, del ego de otros, de un ser vivo o de una vida, no es un Bodhisattva. (Sutra del Diamante, Cap. 3).

En la vida cotidiana, los maestros budistas tienen un gran sentido de la compasión del Bodhisattva, como lo muestra el siguiente diálogo —registrado en La Transmisión de la Lámpara — entre un monje y Chao—chou Ts'ung—shen (778—897), un gran maestro Ch'an que enseñó hasta el momento de su muerte, a la edad de 120 años: "¿Usted también irá al infierno, Maestro?". El Maestro respondió: "Yo voy a ser el primero en ir al infierno". El monje preguntó: "¿Por qué un gran sabio como usted debería ir al infierno?" El Maestro respondió: "Si yo no voy, ¿quién va a estar allí para enseñarte?"

4. Compasíón y Sabiduría, Los pilares de la iluminación

Mientras casi todas las religiones ponen énfasis en el amor y la compasión, el Budismo tiene otro enfoque, y afirma que la compasión sin sabiduría puede producir efectos tan nefastos como la sabiduría sin compasión. Por esa razón, en los altares budistas la figura del Buda siempre se encuentra flanqueada por dos Bodhisattvas: uno de sabiduría, y otro de compasión. Estos Bodhisattvas cambian de acuerdo con cuál sea el Buda que se halle en el altar, y también con la línea budista particular de la que se trate. En términos generales, Buda Shakyamuni está acompañado por Manjusri como Bodhisattva de Sabiduría, y Samantabhadra como Bodhisattva de compasión. Buda Amitabha se halla flanqueado por Avalokitesvara (Guan Yin en chino, Kannon en japonés) como Bodhisattva de Compasión y Sthamaprapta como Bodhisattva de Sabiduría. En los altares budistas chinos, en cambio, Shakyamuni está asistido por Guan Yin (Avalokitesvara) y por Ksitigarba.

En cualquiera de los casos, la esencia de esta noción es la necesidad de unir la compasión con la sabiduría: uniendo estas dos, es posible lograr el Despertar.

4a.— Compasíón: Las Palabras de Bondad del Buda (Meta Sutra)

Esto es lo que debería ser hecho
Por quien es diestro en bondad
Y conoce el camino de la paz:
Que sea capaz y correcto,
Sincero y de habla amable.
Humilde y no engreído,
Contento y satisfecho fácilmente,
No sobrecargado con deberes y frugal en sus modales.
Pacífico y calmado, y sabio y hábil,
De naturaleza ni orgullosa ni exigente.
Que no haga ni la más mínima cosa
Que luego los sabios reprueben.
Deseando: Que todos los seres puedan tener bienestar en felicidad y seguridad.
Cualesquiera de los seres sensibles que fuere;
Ya sean débiles o fuertes, sin omitir ninguno,
El grande o el poderoso, mediano, bajito o pequeño,
Los visibles y los invisibles.
Aquellos que viven cerca y lejos,
Los nacidos y los por nacer,
¡Que todos los seres tengan bienestar[
Que ninguno engañe a otro,
Ni que desprecie a ningún ser de cualquier estado.
Que ninguno a causa de la ira o de la mala voluntad
Desee daño a ningún otro.
Así como una madre protege con su vida
A su hijo, a su único hijo,

Así con un corazón ilimitado
Uno debería abrigar a todos los seres vivos:

Irradiando bondad sobre el mundo entero,
Esparciéndola hacia arriba a los cielos,
Y hacia abajo hasta las profundidades;
Hacia afuera e ilimitadamente,
Libre de ira y de mala voluntad.
Ya sea de pie o caminando, sentado o echado,
Libre de somnolencia,
Uno debería recordar esto sostenidamente.
Se dice que esta es la morada sublime.
Al no adherirse a puntos de vista fijos,
El de corazón puro, poseyendo claridad de visión,
Estando liberado de todos los deseos de los sentidos,
No nace otra vez en este mundo.

4b.— Sabíduría: Prajna—paramíta
(La sabiduría que lleva a la otra orilla)

La Sabiduría se halla vinculada en forma directa con el primero de los senderos, el Pensamiento Correcto. El hecho de que este sea el primero de los senderos que conducen al Despertar se debe a que es, literalmente, fundamental. El pensamiento es el fundamento de todas y cada una de nuestras acciones. Todo lo que hacemos, de una u otra forma, aunque sea por un microsegundo, primero lo hemos pensado. Esto hace del pensamiento la raíz del árbol de las acciones que forman nuestra vida, y así, no es exagerado decir que nuestra vida está hecha de pensamientos. La pregunta inicial del Sutra del Diamante es justamente:

"Honrado por el Mundo, si un buen hombre, o una buena mujer, establece su corazón en la Insuperable Iluminación Completa, ¿cómo morará, como controlará los pensamientos de su corazón?"

Hay que tener en cuenta que cuando se habla de corazón, significa "corazón—mente", es decir aquello que piensa, percibe y siente. La literatura budista es enormemente extensa y sería imposible rever aquí todo lo que atañe al pensamiento. Sólo tocaremos la dialéctica relacionada con el Prajna—paramita por ser la que apunta en forma más directa a la esencia del Budismo, aunque en el comienzo requiera un pequeño esfuerzo intelectual para captarla.

Prajna significa sabiduría de percepción directa. No la sabiduría que se obtiene mediante el estudio y la erudición sino la que nos permite percibir la Realidad Última en una visión directa de las cosas tal como son. Paramita significa: "la otra orilla alcanzada", y alude a salir de la orilla del Samsara y alcanzar la orilla del Nirvana Final, el Nirvana más allá del Nirvana. La razón y las trampas de la mente hacen que veamos todo como a través de filtros de colores. Lo que percibimos queda impregnado del color del filtro. Prajna es la percepción de la realidad sin filtros de ningún tipo. De hecho, Prajna es la Realidad Última, más allá de las dualidades y conceptualizaciones.

La naturaleza de la mente concreta hace que nuestro pensamiento analice

constantemente el mundo que nos rodea, por medio de la razón, el limitado pensamiento lineal de la mente concreta. Por ejemplo, un pan untado con manteca es una unidad, pero por las características del lenguaje y el pensamiento lineal, tengo que decir "pan y manteca", o eventualmente "manteca y pan", pero estoy obligado a nombrar a uno primero y al otro después, aunque esto no coincide con la realidad del trozo de pan untado con manteca. Más aún, "pan y manteca" son palabras y, de acuerdo con el dicho Zen: "Las tortas dibujadas no satisfacen el hambre".

En el tema más delicado de la Realidad, la mente suele caer en las "trampas de las cuatro alternativas". Estas consisten en concebir la Realidad como (1) existencia, (2) no existencia, (3) ambos existencia y no existencia y (4)ni existencia ni no existencia. Cuando la mente es existencia o no existencia cae en la trampa de la afirmación. Cuando es ni existencia ni no existencia cae en la trampa de la negación. Pero la Realidad está por encima de cualquier límite de descripción. Cuando en el Sutra del Diamante el Buda afirma:

"Subhuti, en realidad no hay un dharma de Insuperable Iluminación Completa que logre el Tathágata, en cuanto a que no es ni verdadero ni falso". (Cap. 17)

Está explicando precisamente que la Realidad Última, la Iluminación, está más allá de todas las dualidades tales como verdadero y falso, bueno y malo, joven y viejo, lindo y feo etc., mediante las cuales la mente concreta percibe el mundo en su intento de entenderlo analíticamente, pero que son sólo una parte de la realidad. Ve el árbol pero no advierte el bosque, por no mencionar su perfume o el sonido del viento entre los pinos.

La serie de negaciones común a la literatura del Prajna—paramita, conocida como "negación de la negación", tiene como finalidad llevar a la razón por sus caminos habituales, hasta el punto en que ella misma reconoce sus límites y se detiene. Cuando esto sucede, deja lugar a la percepción directa o prajna; no hay más sujeto y objeto, observador y observado y aparece el aspecto final de la Realidad Última: el Vacío Absoluto.

Volviendo al ejemplo simplista del pan con manteca, si decimos que son dos, nos apartamos de la realidad del pan y manteca como un conjunto único, así es que tenemos que negar que sean dos; negación. Pero si decimos que son uno, no reconocemos el hecho de que hay dos componentes: pan y manteca, de manera que negamos que sean uno; negación de la negación. Entonces, si se nos preguntara: "¿Qué es el pan con manteca?", una respuesta silenciosa y adecuada sería: ¡agregarle miel y comerlo!

El Sufra del Corazón, cuyo nombre completo es Corazón del Sutra del Prajna paramita, resume en pocas líneas toda esta enseñanza, negación tras negación, hasta terminar con todo atisbo de dualidad y llegar a la Realidad Última:

"...Shariputra, la forma no difiere del vacío, el vacío no difiere de la forma. La forma es el vacío, el vacío es la forma. Así son también las sensaciones, concepciones, voliciones y conciencias. Shariputra, las características de vacuidad de los dharmas no surgen ni cesan. No son impuras ni puras; no aumentan ni disminuyen. Por lo tanto en el vacío no hay forma, ni sensaciones, concepciones, voliciones ni conciencias... No hay ignorancia ni tampoco final de la ignorancia hasta que llegamos a la ausencia de vejez y muerte y de final de la vejez y muerte. No hay verdad del sufrimiento y del camino. No hay sabiduría y no hay ningún tipo de logro porque no hay nada que lograr. Un Bodhisattva que se atiene al Prajna—paramita no tiene obstrucciones en su mente. Porque no hay obstrucción no tiene miedo y pasa mucho más allá de todas las confusiones, imaginación y finalmente alcanza el Nirvana Final. Los Budas

del pasado, del presente y del futuro también ateniéndose al Prajna—paramita han alcanzado la Insuperable Iluminación Completa... (Corazón del Sutra del Prajna—paramita).

La idea del Vacío es tan importante en el Budismo, que vale la pena detenerse un poco en esto.

5. El Vacío y la Forma

La idea del Vacío es un eje central del Budismo un poco difícil de comprender para el principiante occidental, debido a nuestro condicionamiento cultural. La idea occidental del vacío es la horrible ausencia de todo, la temible nada; cuando los artistas occidentales se paran frente al lienzo antes de pintar, hablan del "horror al vacío".

La idea budista de Sunyata (Vacío), no es exactamente la de la "nada" tal como la pensamos en Occidente, sino, por el contrario, la de la Realidad Última. Esta Realidad Última no es una "cosa", y no puede ser concebida en términos dualistas de pequeño y grande, finito e infinito, verdadero y falso, real e imaginario. Está más allá de la dualidad y también más allá de la Unidad, ya que esta última contrasta con la dualidad: Unidad y Dualidad son opuestos complementarios. No tiene límites en el tiempo y en el espacio, y no se la puede describir fácilmente. Sin embargo, pueden intentarse algunos métodos analíticos que tal vez ayuden.

5a.— Por Desintegración

Tomemos una linterna. Ahora le quitamos las pilas; las pilas son pilas, no la linterna. También le quitamos la lamparita. La lamparita es una lamparita, no es la linterna. Quitamos el resorte de atrás, que es sólo un resorte. Nos queda entonces la carcasa con un par de botones. Pero la linterna, ¿dónde está? La linterna es Sunyata, Vacío. Lo mismo podemos hacer con la lamparita, que es vidrio, latón y alambre, y así sucesivamente.

Este método lo podemos aplicar a cualquier otra cosa, y también al ser humano. Todo es Sunyata.

5b.— Por Integración

Volvamos a nuestra linterna amiga. La carcasa es de aluminio. Ahora tomamos una olla de aluminio y también una estatuita. Todos son de aluminio. Podemos fundirlos juntos, y hacer un solo lingote de aluminio. La carcasa, la olla y la estatuita son cosas cambiantes e impermanentes, y las hemos integrado en un lingote de aluminio. Con cualquier otro material sucedería lo mismo. Los sólidos se funden o se reducen a pequeñas partículas, los líquidos carecen de forma fija, al igual que los gases, etc, y son Sunyata. Pero volvamos al aluminio. ¿Qué pasa con el aluminio? Lo tenemos bajo la forma de una carcasa, una olla, una estatua, un lingote, pero el aluminio, ¿dónde está? Si no hubiera lingote, olla, etc. ¿dónde estaría? El aluminio también es cambiante e impermanente. Es Sunyata.

Cuando nuestros científicos en Occidente dicen que en el universo todo

puede reducirse a materia y energía, y cuando Einstein demostró que la materia es una forma de energía, se acercan a !o que el Buda advirtió en su tiempo, sin el instrumental y la tecnología que poseemos hoy.

5c.— Por Penetración

Dejemos descansar a la linterna amiga y supongamos que pudiéramos, como en el caso de un superhéroe de historietas, alternar la capacidad común de la vista con la de rayos X, infrarrojo, microscopio y percepción atómica. Ahora miremos a un hombre o una mujer. Cuando miramos con nuestra vista normal, vemos a nuestra chica. Si la miramos con la visión de rayos X, su carne desaparece y vemos sólo la estructura ósea.

Al mirar con la visión infrarroja, la vemos básicamente con los colores rojo, amarillo y verde. Por último, al usar nuestra poderosa visión de penetración atómica, lo que vemos es: ¡Un espacio vacío!

Sin embargo, no estamos mirando a diferentes personas, ni lo que vemos está en diferentes lugares ni tiempos. Es siempre la misma persona, en el mismo lugar y el mismo tiempo. Cuando podemos penetrar hasta su estructura atómica, se trate de una persona o de una "cosa", lo que tenemos es Sunyata.

El término "Vacío" (Sunyata en sánscrito, Kung en chino, Ku en japonés) se usa casi por conveniencia. La Realidad Última está "vacía" de todo lo que pueda caer en cualquier tipo de conceptualización dualista.

Cuando la mente queda vacía de este tipo de percepción y conceptos, advierte la Realidad tal como es, desaparece la distinción entre sujeto y objeto, yo y los otros, y despierta del sueño de las percepciones ilusorias. Según un ermitaño Taoísta, cuando esto sucede: "¡Te das cuenta de que estuviste buscando algo que nunca se perdió, y al advertirlo te dan ganas de cantar y bailar!"

Mientras que la literatura Prajna—paramita es increíblemente directa y sintética, los Sutras del Therávada utilizan el largo método analítico. Por ejemplo, en el Samyutta Nikaya se analiza el tema de la inexistencia del ego y la transitoriedad:

"Todo lo formado es transitorio; todo lo formado está sujeto al sufrimiento; todas las cosas carecen de ego. La forma es transitoria, el sentimiento es transitorio, la percepción es transitoria, las formaciones mentales son transitorias, la conciencia es transitoria".

"Supongamos que un hombre que puede ver, mirara las muchas burbujas del Ganges cuando pasan. Y que las mirara y las examinara cuidadosamente. Después de examinarlas con cuidado le parecerían vacías, irreales e insustanciales.

De manera exactamente igual, el monje observa todas las formas corpóreas, los sentimientos, las percepciones, las formaciones y los estados de conciencia, ya sean del pasado, del presente o del futuro, lejanos o cercanos. Los observa y examina cuidadosamente, y luego de examinarlos cuidadosamente le aparecen como vacíos, huecos y carentes de ego".

El mismo tema, en cuanto a la forma corpórea del Tathágata (el Buda) es analizado en el Sufra del Diamante, de acuerdo con el pensamiento característico de la literatura del prajna—paramita:

"Subhuti, ¿qué piensas? ¿Es posible ver la figura corpórea del Tathágata?" Subhuti contestó: "No, Honrado por el Mundo, no es posible ver la figura corpórea del Tathágata. ¿Y por que? Porque el Tathágata ha dicho: "La figura del cuerpo no es la figura del cuerpo".

El Buda le dijo a Subhuti: Todo lo que es figura es vacío e ilusión. Cuando vemos que toda figura es no figura, entonces vemos al Tathágata. (Cap. 5)

...
Si alguien me ve en las formas,
Si alguien me busca en los sonidos,
Transita un camino desviado,
Y no puede ver al Tathágata.
(Cap. 26).

6. El Sutra del Diamante

El Sutra del Diamante (Vajra—chedika Prajna—paramita Sutra) es uno de los más importantes, ya que todos los puntos esenciales del Budismo son tratados desde la dialéctica del prajna—paramita, haciendo hincapié en la inexistencia del ego, el ego de los otros, los seres y la vida. El examen es tan exhaustivo que no se deja de lado ni siquiera la Iluminación del Buda, los Arhats, Bodhisattvas, la Paciencia (Humildad), etc.

"Subhuti, ¿qué piensas? ¿Ha alcanzado el Tathágata la Insuperable Iluminación Completa? ¿El Tathágata ha hablado de algún dharma?"

Subhuti dijo: "Tal como comprendo lo que ha dicho el Buda, no hay un dharma concreto llamado Insuperable Iluminación Completa, y no hay un dharma concreto del que haya hablado el Tathágata. ¿Y por qué? Los dharmas de los que habla el Tathágata no se pueden aprehender y no se los puede hablar. No son ni dharmas ni no dharmas. ¿Y por qué? Los dharmas no condicionados son los que distinguen a los sabios dignos". (Cap. 7)

"Subhuti, ¿qué piensas? ¿Puede un Arhat tener este pensamiento: "He obtenido el estado de Arhat?"

Subhuti dijo: "No, Honrado por el Mundo. ¿Y por qué? En realidad no hay un dharma que se llame Arhat. Honrado por el Mundo, si un Arhat tuviera el pensamiento "he obtenido el estado de Arhat", estaría apegado al ego, al ego de otros, a seres vivientes y a la vida. Honrado por el Mundo, el Buda dice que en mi logro del Samadhi de No Esfuerzo soy el primero entre los hombres, y que soy el principal Arhat libre de deseos. Honrado por el Mundo, no tengo el pensamiento: 'He obtenido el estado de Arhat, y entonces el Honrado por el Mundo no

puede decir : 'Subhuti es el principal de aquellos que se dedican a la práctica del Arana'. A causa de que Subhuti en realidad no tiene una práctica, se lo llama 'Subhuti, el que se deleita en practicar Arana'". (Cap. 9)

"Subhuti, ¿qué piensas? ¿Un Bodhisattva adorna las Tierras del Buda?"

"No, Honrado por el Mundo. ¿Y por qué? El adorno de las Tierras del Buda es un no adorno, por lo tanto se lo llama adorno".

"Por lo tanto, Subhuti, el Bodhisattva, Mahasattva, debería producir un corazón puro de esta manera. Debería producir un corazón puro sin habitar en formas. Debería producir ese corazón sin habitar en sonidos, olores, gustos, objetos tangibles o dharmas. Debería producir ese corazón sin habitar en lugar alguno". (Cap.1O)

El Buda le dijo a Subhuti: "El nombre de este Sutra es Vajra Prajna—Paramita. Deberían respetarlo y tenerlo con ese nombre. ¿Y por qué? Subhuti, el Buda habla del Prajna Paramita como no Prajna—Paramita, por lo tanto se lo llama Prajna—Paramita".

"Subhuti, ¿qué piensas? ¿Hay algún dharma del que hable el Tathágata?"

Subhuti le dijo al Buda: "Honrado por el Mundo, nada ha sido hablado por el Tathágatha".

"Subhuti, el Tathágata habla del Paramita de paciencia como que no es el Paramita de paciencia. Por lo tanto, se lo llama el Paramita de paciencia. ¿Y por qué? Subhuti, es tal como en el pasado cuando el rey de Kalinga desmembró mi cuerpo. En ese momento no tuve forma de ego ni forma de otros ni forma de seres vivos ni forma de una vida. ¿Y por qué? Cuando fui cortado miembro tras miembro, si hubiera tenido una forma de ego, forma de otros, forma de seres vivos o forma de vida, me habría enfurecido.

"Subhuti, recuerdo aún más: en el pasado, durante quinientas vidas, fui el Inmortal Paciente. Durante todas esas vidas no tuve forma de ego ni forma de otros ni forma de seres vivientes ni forma de vida. Por esa razón, Subhuti, un Bodhisattva debería, abandonando todas las figuras, producir el corazón de la Insuperable Iluminación Completa. Debería producir ese corazón sin morar en formas. Debería producir ese corazón sin morar en sonidos, olores, gustos, objetos tangibles ni dharmas. Debería producir el corazón que no mora en ningún lado. Cualquier morada del corazón es no morada. Por lo tanto el Buda dice: "El corazón del Bodhisattva no debería morar en formas cuando da.

"Subhuti, un Bodhisattva, para beneficiar a todos los seres, debería dar así. El Tathágata dice que todas las figuras son no figuras, y dice que todos los seres vivientes son no seres vivientes. Subhuti, el Tathágata es alguien que habla la verdad, que dice lo real, que habla de lo que es así, que no habla de lo que es falso, que no habla de lo que no es así.

"Subhuti, el dharma obtenido por el Tathágata no es ni verdadero ni falso.

"Subhuti, un Bodhisattva cuyo corazón mora en dharmas, cuando da es como un hombre que entra en la oscuridad, que no puede ver nada. Un Bodhisattva cuyo corazón no mora en ningún dharma, cuando da es como un hombre en la brillante luz del sol que puede ver todo tipo de formas". (Cap. 13)

"Subhuti, ¿qué piensas? Cuando el Tathágata estaba con el Buda de la Lámpara Encendida ¿hubo logro de algún dharma de la Insuperable Iluminación Completa?"

"No, Honrado por el Mundo. Tal como comprendo lo que ha dicho el Buda, mientras estaba con el Buda de la Lámpara Encendida no hubo logro de la Insuperable Iluminación Completa".

El Buda dijo: "Así es, así es, Subhuti. En realidad no hubo dharma de Insuperable Iluminación Completa que haya logrado el Tathágata. Subhuti, si hubiera habido un dharma de Insuperable Iluminación Completa logrado por el Tathágata, entonces el Buda de la Lámpara Encendida no me habría dado la predicción: 'En el futuro alcanzarás el estado de Buda y serás

llamado Shakyamuni'. Ya que en realidad no hubo un dharma de Insuperable Iluminación Completa alcanzado, el Buda de la Lámpara Encendida me dio la predicción...

"¿Y por qué? 'Tathágata' significa la 'talidad' de todos los dharmas. Si alguien dijera que el Tathágata alcanza la Insuperable Iluminación Completa, Subhuti, en realidad no hay un dharma de Insuperable Iluminación Completa que logre el Tathágata, en cuanto a que no es ni verdadero ni falso. Por esa razón, el Tathágata habla de todos los dharmas como Budadharmas. Subhuti, se dice que todos los dharmas son no dharmas. Por lo tanto se los llama dharmas".

"Subhuti, un Bodhisattva también es así. Si dijera: 'Yo debería llevar inconmensurables seres a lo largo hasta la extinción', entonces no se lo llamaría un Bodhisattva. ¿Y por qué? Subhuti, en realidad no hay un dharma llamado Bodhisattva. Por esa razón, el Buda habla de todos los dharmas como carentes de ego, carente de los otros, carentes de seres vivientes y carentes de una vida".

"Subhuti, si un Bodhisattva dijera: 'Adornaré todas las Tierras de Budas', no se lo llamaría un Bodhisattva. ¿Y por qué? El Tathágata habla del adorno de las "Tierras de Budas como no adorno. Por lo tanto se lo llama adorno. Subhuti, si un Bodhisattva comprende que todos los dharmas son carentes de ego, el Tathágata lo llama un verdadero Bodhisattva".

"Subhuti, no digas que el Tathágata tiene este pensamiento: 'He hablado el dharma'. No pienses así. ¿Y por qué? Si alguien dice que el Tathágata ha hablado el dharma, mata al Buda debido a su incapacidad para comprender lo que digo. Subhuti, en el dharma hablado no hay dharma del que se pueda hablar, por lo tanto se lo llama dharma hablado". (Cap. 17)

Subhuti le dijo al Buda: "Honrado por el Mundo, ¿es que el Tathágata, al lograr la Insuperable Iluminación Completa, no logró nada?"

El Buda dijo: "Así es, así es, Subhuti. En cuanto a la Insuperable Iluminación Completa, no hay ni el más mínimo dharma de Insuperable lluminación Completa que yo pueda alcanzar, por lo tanto, se la llama Insuperable lluminación Completa". (Cap. 22)

Más aún, Subhuti, este dharma es nivelado e igual, sin altos ni bajos. Por lo tanto se lo llama Insuperable Iluminación Completa. Cultivar todos los buenos dharmas sin ego, ni ego de los otros ni de seres vivientes y sin una vida es lograr la Insuperable Iluminación Completa. Subhuti, el Tathágata habla de los buenos dharmas como no buenos dharmas. Por lo tanto se los llama buenos dharmas". (Cap. 23)

"Subhuti, si alguien dijera que el Buda habla acerca de la visión del ego, de los otros, de los seres vivientes y de la visión de la vida, ¿qué piensas? ¿Esa persona comprende el significado de mi enseñanza?"

"No, Honrado por el Mundo, esa persona no comprende el significado de la enseñanza del Tathágata. ¿Y por qué? El Honrado por el Mundo habla de la visión del ego, de los otros, de los seres vivientes y de la visión de

la vida como no visión del ego, de los otros, de los seres vivientes y visión de la vida. Por lo tanto se los llama visión del ego, de los otros, de los seres vivientes y visión de la vida". (Cap. 31)

¿Cómo se debe explicar esto...?

Todos los dharmas condicionados

son como sueños, ilusiones, burbujas, sombras,

como gotas de rocío y el destello de un relámpago:

contémplalos así. (Cap. 32)

Ni el Bodhisattva ni el Buda ni siquiera el Arhat lo son porque decidan que lo van a ser. Ya que la Realidad está más allá de las dualidades, en cuanto aparece el más mínimo asomo de sujeto y objeto caemos en la trampa de la ilusión.

Practicar con la actitud correcta — simplemente concentrándose en la práctica — es el estado en sí. Hacerlo para obtener algo — aun el llegar a ser un Bodhisattva o un Buda — nos aparta de eso tanto como podamos imaginar y mucho más. En las palabras del gran maestro Lin—chi I—hsüan (m. 866):

"Ustedes hablan de estar perfectamente disciplinados en sus seis sentidos y en las diez mil formas de conducta, pero tal como yo lo veo, todo eso es crear karma. Buscar al Buda y buscar el Dharma es precisamente crear karma para los infiernos".

Ya que:

"Sólo cuando no tienes cosas en tu mente ni tu mente en las cosas estás vacante y espiritual, vacío y maravilloso. (Te—shan Hsüan—chih, 780—865).

IV. PRÁCTICA

1. EL SATIPATHANA SUTRA: LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN SOSTENIDA Y LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR

No hay una sola de todas las escuelas budistas, desde el Therávada hasta el Zen, que no ponga gran énfasis en la atención sostenida, ya que esta práctica se puede llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar.

Hay un dicho: La Iluminacíón ocurre en el instante entre dos respiraciones. Por esto, para desarrollar la atención sostenida se comienza poniendo atención a la propia respiración, a la inhalación y la exhalación, y después se lleva la atención hacia diferentes objetivos. De la respiración se lleva el foco de la atención a las sensaciones—sentímientos, y así hacia cada cosa que se hace en las actividades cotidianas durante lapsos establecidos. Lavar la ropa, cocinar, cortar el césped, cepillarse los dientes, etc. se vuelve parte de la práctica de la atención sostenida. Por un lado, esto lo vuelve a uno muy consciente de lo que hace y dice, y por otro lado, ayuda a detener el flujo del pensamiento.

El Satipatthana Sutra, del Canon Pali (Therávada) trata los fundamentos de la atención sostenida, la respiración, y menciona siete factores del despertar:

Ia.— Los fundamentos de la Atención Sostenida

¿Y de qué forma el monje desarrolla y practica frecuentemente la atención sostenida de la inhalación y la exhalación de manera que los cuatro fundamentos de la atención sostenida lleguen a completarse?

En cualquier ocasión en la que un monje discierne que está inhalando profundo, discierne que está inhalando profundo; o inhalando poco profundo discierne que está inhalando poco profundo, o exhalando poco profundo discierne que está exhalando poco profundo; se entrena para inhalar y... exhalar, sensible a todo el cuerpo; se entrena para inhalar... y exhalar... calmando todo el proceso corporal. En esa ocasión, el monje permanece enfocado en el cuerpo dentro y fuera del mismo — ardiente, dándose cuenta y con atención sostenida — dominando la codicia y el dolor en referencia al mundo. Les digo, monjes, que esto — la inhalación y la exhalación — se clasifica como el cuerpo entre los cuerpos, es por lo cual el monje en tal ocasión permanece enfocado en el cuerpo dentro y fuera del mismo — ardiente, dándose cuenta y con atención sostenida— dominando la codicia y el dolor con referencia al mundo.

En toda ocasión un monje se entrena a sí mismo para inhalar... y exhalar sensible al arrobamiento; se entrena para inhalar.., y exhalar sensible al placer; se entrena para inhalar... y exhalar sensible al proceso mental; se entrena para inhalar... y exhalar sensible a los

procesos mentales; se entrena para inhalar... y exhalar calmando los procesos mentales. En tal ocasión el monje permanece enfocado en los sentimientos—sensaciones dentro y fuera de ellos mismos — ardiente, dándose cuenta y con atención sostenida — dominando la codicia y la angustia en referencia al mundo. Les digo, monjes, que esto — la atención cuidadosa al inhalar y al exhalar — se clasifica como el sentimiento entre los sentimientos, y es por lo que el monje en tal ocasión permanece enfocado en los sentimientos—sensaciones dentro y fuera de ellos mismos —ardiente, dándose cuenta y con atención sostenida — dominando la codicia y el dolor en referencia al mundo.

El Satipatthana Sutra también menciona la práctica de la atención sostenida en las actividades cotidianas:

Más aún, cuando camina, el monje discierne que está caminando. Cuando está de pie, discierne que está de pie. Cuando se sienta, discierne que está sentado...

Más aún, cuando va y viene, se pone completamente alerta... cuando come, bebe, mastica, saborea.., cuando orina, defeca... cuando camina, se detiene, cae dormido, se despierta, habla, permanece callado, se pone plenamente alerta.

1b.— Los Siete Factores del Despertar

¿Y de qué forma el monje desarrolla y practica frecuentemente los cuatro fundamentos de la atención sostenida, de manera que los siete factores del despertar lleguen a completarse?

1. En toda ocasión en la que el monje permanece enfocado en el cuerpo dentro y fuera de él — ardiente, dándose cuenta y con atención sostenida — dominando la codicia y el dolor en referencia al mundo, en esa ocasión su atención sostenida está pronta y sin fallas. Cuando su atención sostenida está pronta y sin fallas, entonces, su atención sostenida como factor de despertar queda suscitada, él la desarrolla, y a través del desarrollo llega a completarse.

2. Al permanecer con la atención sostenida de esta forma, el monje analiza y llega a una comprensión del fenómeno con discernimiento. Cuando permanece con la atención sostenida de esta forma, examina analizando y llegando a una comprensión de tal fenómeno con discernimiento, entonces se suscita la investigación de los fenómenos como factor de despertar, la desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

3. En alguien que examina, analiza y llega a una comprensión de ese fenómeno con discernimiento, se suscita una persistencia que no flaquea. Cuando se suscita una persistencia que no flaquea en quien examina, analiza y llega a una comprensión de tal fenómeno con discernimiento, entonces se suscita la persistencia como factor de despertar, él la desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

4. En quien se suscita la persistencia, surge un arrobamiento que no es de la carne. Cuando surge un arrobamiento que no es de la carne en quien se suscita la persistencia, se suscita el arrobamiento como factor de

despertar, él lo desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

5. En alguien arrobado, el cuerpo se vuelve calmo y la mente se vuelve calma. Cuando el cuerpo se vuelve calmo y la mente se vuelve calma, entonces se suscita la tranquilidad como factor de despertar, él la desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

6. En quien está cómodo — su cuerpo calmado — la mente deviene concentrada. Cuando la mente de uno que, al hallarse cómoda — su cuerpo calmado — deviene concentrada, entonces se suscita la concentración como factor de despertar, él la desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

7. Él observa a la mente así concentrada, con ecuanimidad completa. Cuando observa así a la mente, con ecuanimidad completa, se suscita la ecuanimidad como factor de despertar, él la desarrolla y a través del desarrollo llega a completarse.

(Lo mismo ocurre con los otros tres fundamentos de atención sostenida: sentimientos—sensaciones, mente y cualidades mentales).

Si bien estas son instrucciones para los monjes, en el Budismo la distinción entre monjes y laicos yace sólo en la cantidad de votos que se tomen, no en las prácticas. La naturaleza de Buda es común a todos los seres, y el Óctuple Noble Sendero lo siguen monjes y laicos por igual.

La atención sostenida es, en todos los casos, una práctica favorita. Permite tener períodos de algo cercano a la meditación en cualquier momento y lugar. En el caso de los practicantes laicos hay quienes optan por practicarla mientras cocinan, otros mientras hacen la limpieza, mientras van a trabajar, etc. Se comienza poniendo atención al momento en que termina la inhalación y comienza la exhalación, al momento en el que termina la exhalación y el ciclo se reinicia. Luego se concentra la atención en lo que uno está haciendo. Si se está cocinando se asegura que los cuchillos y hacha estén en su lugar y afilados, se preparan las tablas para cortar la comida, etc. Mientras se lavan las verduras se lo hace poniendo gran atención en que no quede ni un poquito de tierra en los pliegues de las hojas. Si aparece algún gusano es el momento de, por ejemplo, llamar a nuestra hija y decirle "por favor, lleva este 'busano' al jardín". Al cortar la comida y cocinarla se lo hace con gran atención, incluyendo el pensar: ahora corto el repollo en tiras muy finitas, escucho el sonido del hacha cortando el repollo y ya cortado lo pongo en su lugar. Luego en silencio mental se sigue con el proceso y uno se siente agradecido porque esa comida nos ayudará a los que la comamos a mantener la salud y conservar la vida. Después seguimos la preparación en un silencio mental completo, simplemente manteniendo el alerta en lo que hacemos, como si nuestra mente fuera un espejo que refleja todo sin omitir nada, sin ningún comentario interno, sin ningún apasionamiento por lo que estamos haciendo.

Terminado el período de tiempo que hemos establecido para la práctica, la dejamos de lado y continuamos actuando como de costumbre, de la misma manera que, cuando salimos del cine, no seguimos viendo la película, sino que retornamos nuestras actividades corrientes.

La práctica de la atención sostenida nos vuelve cada vez más conscientes de nuestros pensamientos, palabras y acciones en la vida cotidiana, y si bien no es sentarse en meditación, es algo muy cercano a eso.

2. Meditación: Meditar Sentado, Olvidar y Recordar

Un vivo que se sienta y no yace

Un muerto que yace y no se sienta

Son sólo esqueletos sucios.

Hui Neng, Sexto Patriarca del Ch'an (Zen)

Desafortunadamente, en los idiomas occidentales la palabra meditación tiene un significado tan incierto que podría ir desde: reflexionar concienzudamente sobre un tema dado, hasta sentarse tan inmóvil como un muerto y ser aún más inútil que este.

En los idiomas asiáticos no es así. Tal vez se deba a que se han conservado intactos durante milenios, evolucionando de acuerdo con el paso del tiempo, pero sin las alteraciones serias ni la pérdida de raíces que han sufrido las lenguas de Occidente. Un ejemplo claro es que no puedo leer las obras de Shakespeare en el inglés en que fueron escritas durante el siglo XVI, a causa de los enormes cambios del idioma en sólo cuatrocientos años, pero en cambio puedo leer la obra de Li Po en chino, escrita en el siglo VII, debido a la conservación adecuada y la evolución lógica del idioma y la escritura china. En Occidente esto sólo se puede comparar a idiomas tales como el gaélico irlandés. Es un idioma auténtico, conservado con una evolución lógica, sin pérdida de raíces, y permite a quien lo entiende, estudiar hoy en día manuscritos antiguos y apreciar por ejemplo, la belleza y profundidad de la poesía celta de hace más de ochocientos años.

La palabra meditar, en cualquiera de los idiomas asiáticos vinculados con el Budismo significa, resumidamente: ser uno con el funcionamiento del universo, y todos los maestros insisten en que la meditación es tan importante, que podría decirse que todo el resto depende de ésta. Para meditar, naturalmente existen métodos, y un punto clave es la posición física. Es muy coherente en un sentido práctico, con la afirmación del Sutra del Corazón: La forma es el

vacío y el vacío es la forma. La práctica de la meditación sentado es anterior al Buda Shakyamuni, y vale la pena notar que más allá de las escuelas — sean o no budistas — las instrucciones para la posición son coincidentes, si dejamos de lado pequeños detalles casi irrelevantes.

Para aprender a meditar hace falta la guía de un maestro, o por lo menos para comenzar, la de un instructor calificado. Si bien algunas escuelas no ponen demasiado énfasis en la posición física al comienzo, aun así destacan que para tener un buen nivel, la posición es clave. Uno bien puede preguntarse por qué no aprender la posición correcta desde el primer momento.

2ª. La Posición de Meditación Sentado

Lo fundamental es que la espalda esté perfectamente erguida — pero muy relajada —, las orejas en línea con los hombros y la nariz en línea con el ombligo. Hay una enorme cantidad de posiciones para las piernas, desde sentarse en una silla con los muslos paralelos al suelo, hasta la posición de loto, con las piernas cruzadas de manera que el pie izquierdo

se apoya sobre el muslo derecho, y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Cuando se adoptan las posiciones de loto, semi loto, etc. se debe utilizar un pequeño almohadón, preferiblemente redondo, para sentarse de manera que las nalgas se acomoden sobre el almohadón y ambas rodillas se apoyen firmemente sobre el suelo, preferiblemente sobre un

almohadón cuadrado de unos 90 cm. de lado y dos de espesor, que puede reemplazarse por una manta.

En cuanto a la posición de las manos, suele variar, pero la más usual en el Budismo es juntarlas con las palmas hacia arriba, de manera que la palma de la mano izquierda se apoya sobre la de la derecha, y los pulgares se unen de manera tal que todo el conjunto toma la forma de un óvalo.

La atención se centra en la respiración, poniendo énfasis en la exhalación, concentrándose en un punto que está tres dedos debajo del ombligo y tres dedos hacia adentro. En ningún momento se debe tratar de controlar la respiración, sólo se la observa. La mente debe pensar "más allá de pensar y no pensar": ¿Cómo se puede pensar más allá de pensar y no pensar? Pensando nada. Pero ¿cómo se puede "pensar nada"? Este es el punto principal, la clave de la meditación. Pedirle a alguien que piense nada es como decirle "ahora no pienses en monos" Instantáneamente aparecerán en su mente cuantos micos y macacos haya visto en su vida. ¿Entonces...? Simplemente respirando. Comenzando por mantener un solo

pensamiento: la respiración. Un método favorito es contar las exhalaciones de uno a diez, y volver a empezar, de uno a diez, de uno a diez. Los pensamientos aparecen en la mente, y los miramos pasar, sin vincularnos con ellos, contando las exhalaciones, de uno a diez, de uno a diez. Cuando estamos sentados tan firmes como una montaña, los pensamientos pasan delante de nosotros como nubes blancas delante de la montaña. A veces pasan nubes blancas, a veces nubes negras. Pero las nubes no molestan a la montaña. La montaña no molesta a las nubes.

2b. Olvidar y Recordar

Algunos se refieren a la meditación como "sentarse y olvidar". Nos olvidamos de todo, salvo de aquello en lo que nos concentramos. Así es que nos sentamos y abandonamos cuerpo y mente, nos concentramos en la respiración y olvidamos el resto. Somos respiración. Olvidamos el cuerpo y la mente, olvidamos que estamos olvidando. Cuando esto sucede, entonces desaparece nuestro pequeño ego, recordamos quiénes somos en realidad y aparece nuestro verdadero Yo. Cuando aparece nuestro verdadero Yo, resulta que no hay un Yo. Solamente Hay. Cuando desaparecen las fronteras entre yo y los otros, el Buda y la gente común, y solamente Hay, nos damos cuenta de que no podemos decir que nos hacemos uno

con el universo, sino que somos el universo. Seguro que seguimos con nuestra vida de cada día, tomamos el desayuno, lavamos los platos, etc. Pero como vimos en el caso de P'ang Yün, cada actividad no es diferente de las estrellas girando en el cielo, porque desde las constelaciones en el espacio hasta el pequeño "busano" en la hoja, todo está manifestando constantemente, claramente, la esencia del Ser.

En el caso de los maestros Ch'an, la conciencia de la no dualidad de todas las cosas suele traducirse en formas casi inesperadas, como el famoso "Duelo de Dharma" entre Nan—chüan y Chao—chou registrado en La Transmisión de la Lámpara, cuando acordaron que quien ganara sería el perdedor y debía darle al otro una manzana:

Nan—chüan: Soy un burro

Chao—chou: Soy la panza de ese burro.

Nan—chüan: Soy un excremento de la panza de ese burro.

Chao—chou: Soy un gusano en el excremento de ese burro.

Nan—chüan: ¿Ah sí? ¿ Y qué estás haciendo allí?

Chao—chou: Estoy pasando mis vacaciones de verano.

Nan—chüan: Está bien. Dame esa manzana.

3. Después de la Meditación y el Entrenamiento

Dicen que la práctica es como un dedo que señala la Luna. No hay que confundir el dedo que señala, con la Luna señalada, de donde viene el dicho: "Cuando el sabio señala la Luna, los tontos miran el dedo" Si se pudiera hablar de etapas, habría dos principales, primero, el entrenamiento, con toda su disciplina, con una intensa disciplina. Esta parte equivale al dedo que señala la Luna. El hecho de que grandes maestros como Lin—chi I—hsüeh, a la pregunta ¿Qué es el Zen?" hayan respondido: "Cuando tengo hambre como, cuando tengo sueño duermo" da lugar a confusión. Muchos creen que significa simplemente "hacer lo que se tenga ganas de hacer". Sin embargo esto no es verdadera libertad, esto lo hace a uno esclavo de "las ganas", y lleva al sufrimiento. El Budismo — y el Zen, en cuanto la frase en cuestión — apuntan a hacernos verdaderamente libres y eliminar el sufrimiento. Algo que no está demasiado claro en el Occidente de hoy, es que la disciplina es la clave de la libertad.

Es lo que nos lleva a tener la libertad de hacer o de no hacer. Esto se comprendía claramente en las antiguas tradiciones occidentales, como por ejemplo entre los Druidas, que eran bastante semejantes a un Maestro Zen.

Para poder actuar con la misma espontaneidad de "comer cuando se tiene hambre, y dormir cuando se tiene sueño" hay que estar completamente libre de cualquier tipo de compulsividad, ansiedad o presión alguna. Esta es la meta de la disciplina. Se puede tomar como analogía el aprendizaje de, digamos, un instrumento musical. Durante cierto tiempo es necesario pasar por los rigores de una disciplina ardua, hasta que el instrumento se vuelve como una parte más del cuerpo. En caligrafia china se dice que la mano tiene cinco dedos, pero que la mano del calígrafo tiene seis: el sexto es el pincel. Pero ¿qué pasa cuando hemos alcanzado la meta de la disciplina, cuando el instrumento es una parte más del cuerpo? Es preciso olvidarse de la disciplina y usar el instrumento. En inglés, para decir

"tocar" un instrumento se usa la misma palabra que "jugar". En el caso de alguien que aprende surf, primero tiene que aprender a pararse sobre la tabla, después a mantenerse sobre la ola. Esto es la disciplina. Recién entonces se puede verdaderamente "correr la ola" y hacer las figuras que cada uno invente (a menos que compita y tenga que hacer las que los jueces quieren ver). El surfista, la tabla y la ola son uno solo, y es difícil decir si nosotros corremos la ola o la ola nos corre a nosotros. Esto es ver la Luna y olvidarse del dedo. Hay dos momentos difíciles en el entrenamiento. El primero es perseverar en la disciplina, lo que requiere esfuerzo. El segundo, que requiere un esfuerzo tal vez mayor, es no quedar atrapado en la disciplina. Si somos esclavos de nuestras "ganas", o quedamos esclavos de la disciplina, de una forma o de otra no seremos libres, seremos esclavos.

La diferencia entre las dos etapas está claramente ilustrada en el concurso de poesía que: el quinto patriarca del Ch'an hizo para elegir a

su sucesor. La comprensión del Budismo debía ser expresada en un poema de cuatro líneas por los postulantes. El monje principal, Shen—hsiu presentó el siguiente poema:

El cuerpo es el árbol de la Iluminación,
La mente es como un espejo brillante.
Cuida de limpiarla todo el tiempo,
No dejes que se le adhiera el polvo.

El Quinto Patriarca consideró que era una buena comprensión del Budismo, pero no suficiente. Esto es lo que los maestros Ch'an llaman "haber subido hasta lo alto de un poste de cien pies". Hui—neng presentó este poema:

Nunca hubo un árbol de la Iluminación,
Tampoco hay un espejo—mente.
Originalmente nada existe,
¿Dónde puede depositarse qué polvo?

Este fue el poema aprobado y Hui—neng se convirtió así en el Sexto Patriarca. Y luego abolió el Patriarcado. Esto se llama "una vez en lo alto del poste de cien pies de altura, dar un salto más". Un maestro Ch'an dijo: "Quien se sienta en lo alto de un poste de cien pies

ha logrado cierta altura, pero aún no usa el Ch'an libremente. Debería proceder desde allí y aparecer con todo su cuerpo en las diez partes del mundo". El maestro Wu—men comentó esto con un poema:

El hombre que carece del tercer ojo de la visión interior
Se apegará a la medida de cien pies.
Un hombre tal saltará desde allí y se matará,
Como un ciego extraviando a otros ciegos.

Los ochenta mil tomos del Tripitaka, la práctica del Óctuple Noble Sendero, la atención sostenida, los preceptos, la meditación y la totalidad de las enseñanzas y prácticas budistas — debemos recordar — son para eliminar el sufrimiento, para liberarnos de la ignorancia y

despertar la naturaleza esclarecida de la mente, no para crear nuevos apegos. Despertar la naturaleza esclarecida de la mente es despertar a la realidad de que nuestra mente no es la limitada mente que percibe al mundo como "pan y manteca", sino la ilimitada Mente Universal. Esto sólo para darle un nombre, ya que como está más allá de cualquier límite en

el tiempo y en el espacio, ningún nombre es adecuado, porque la limita. Ya vimos en el caso de P'ang Yün que, quien despierta a esto sigue viviendo su vida cotidiana, pero con otra perspectiva. Seguimos ocupándonos de nuestro trabajo, de nuestra familia, pagando la cuenta del gas... sólo que hasta pagar la cuenta del gas o, si vivimos en un lugar más natural, juntar leña y acarrear agua se vuelven actividades maravillosas:

El poder sobrenatural y la capacidad de realizar milagros
Están en el acarrear agua y juntar leña.

Es una visión real de la Vida. Y también podemos pensar en nuestras vacaciones de verano.

V. CONCLUSIÓN: DESPUÉS DE TODO

Bien observado, lo que al comienzo parece la meta resulta ser sólo el punto de partida. La verdadera práctica de la meditación comienza cuando hemos superado las incomodidades físicas, y podemos sentarnos largo rato abandonando realmente el cuerpo y la mente. Pero esto tampoco basta. La verdadera práctica del Budismo comienza cuando hemos alcanzado, aunque sea en mínimo grado, un cierto Despertar a quien verdaderamente somos, cuando no nos confundimos con nuestro pequeño ego. El Buda propuso que despertemos aquí y ahora. Esta es la idea central del Budismo. No sólo pueden no hacer falta muchas vidas para lograrlo, sino que puede suceder en este preciso instante, en este mismo lugar, en el momento entre las dos próximas respiraciones. No hay nada que alcanzar, sólo reconocer nuestra verdadera "Cara Original antes de que fuéramos concebidos" así como reconocemos el rostro de nuestro padre en una calle tumultuosa, o como dice el proverbio: "Un escarabajo reconoce a otro escarabajo" A algunos les puede costar más, a otros menos. El pequeño ego es una cáscara sin contenido; cuando se extingue la cáscara entonces aparece...

El emperador Wu no entendió las respuestas de Bodhidharma. El encuentro memorable fue un fracaso, por lo que el Patriarca decidió ir hacia el norte y llegó hasta el río Yangtze, pero de acuerdo con la leyenda popular, como no había ningún bote, tomó una caña y cruzó el río sobre ella (¿fundando así también el surf?). Bodhidharma viajó hasta Loyang, y fue directo al Monasterio Shao—lin en el monte Sung. Allí se sentó en meditación delante de una roca, y no se levantó en nueve años.

A los seis años llegó un monje llamado Sheng Kuan (Luz del Espíritu), a quien en sueños un Bodhisattva le había dicho que este monje indio era el maestro que dejaría su búsqueda satisfecha. En pleno invierno, bajo la nieve, fue a ver a Bodhidharma que se sentaba frente a la roca. Sheng Kuan esperó, y cuando la nieve le llegaba a las rodillas, Bodhidharma preguntó:

Bodhidharma: ¿Qué es lo que buscas?

Sheng Kuan: Maestro, busco gran compasión para abrir las puertas del néctar del Nirvana y traer la salvación a todos los seres vivos.

Bodhidharma: Tu voto es demasiado grande. ¿Cómo se puede alcanzar con pequeños méritos, pequeña sabiduría y un corazón ligero y perezoso? Buscar el camino de la felicidad de esta manera es una pérdida de esfuerzo.

Apareció una espada y cayó sangre sobre la nieve cuando Sheng Kuan, como muestra de sinceridad, se cortó el brazo izquierdo.

Bodhidharma: El inefable camino del Dharma del Buda raramente se encuentra en un kalpa completo (un millón de años); con tal dedicación y tal desprecio hacia tu cuerpo, es posible que lo obtengas.

Sheng Kuan ahí tomó el nombre de Hui Ko (Sabiduría que todo lo puede).

Sin preocuparse por su herida preguntó:

Huí Ko: Maestro, ¿puede revelarme la verdad del Buda?

Bodhidharma: El sello de la verdad del Buda no se puede obtener de los demás, proviene desde el fondo del corazón de uno mismo.

Huí Ko: Mi corazón no está tranquilo. Por favor, aquiételo.

Bodhidharma: ¿Tu corazón no está tranquilo? Sácalo y yo lo calmaré.

Huí Ko: Yo... yo no se dónde tengo mi corazón, no lo encuentro.

Bodhidharma: Ahí está. Ya calmé tu corazón. Listo.

Ante esto, Hui Ko despertó. Y luego fue el Segundo Patriarca.

El hecho histórico real es que Hui Ko había perdido el brazo en una batalla, pero la leyenda lo ha cambiado para mostrar la fuerza de su sinceridad. Una vez decidido a encontrarse con su Verdadera Naturaleza es sólo cuestión de perseverancia: la paciencia puede conquistar al destino. Después de todo, más allá de las enseñanzas escritas, más allá de las técnicas, métodos y prácticas, una vez despierta la capacidad esclarecida de la mente, advierte el universo más allá de las palabras y el silencio. La Realidad aparece ante los ojos como un mar sereno iluminado por la Luna brillante en el limpio cielo nocturno. Y si esto no es suficiente, tal vez la explicación de la página siguiente resulte más clara.

FIN

GLOSARIO

Arana. Significa lugar de quietud, es decir, practicar con conducta pura y sin apegos al ego, al ego de los otros, de un ser vivo o una vida. También se llama así el bosque a donde se retira el practicante.

Arhat. "Digno", que ha alcanzado el nivel más alto del Therávada, quien ya "no aprende más" en el camino supramundano y ha extinguido todas las pasiones e impurezas, de manera tal que no volverán a surgir. El Arhat entra al Nirvana con vestigios de condiciones.

Bodhi. Iluminación, Despertar. Alcanzada la Iluminación, se tiene una perfecta comprensión de todo tal cual es. Se puede comparar a pasar del sueño a la vigilia y por eso también se llama Despertar.

Bodhisattva. Ser de Iluminación. Un ser que ha logrado un alto grado de iluminación y está destinado a ser un Buda, pero pospone su liberación definitiva para ayudar a que todos los seres la logren primero. El camino y la disciplina del Bodhisattva es ayudar a que todos los seres alcancen el estado de Buda.

Buda. Aquel que ha alcanzado Bodhi, es decir, la Iluminación o el Despertar. Shakyamuni es el fundador histórico del Budismo como religión.

Buda de la Lámpara Encendida (Dipamkara Buda). Un Buda que le dio a Shakyamuni la predicción que en el futuro sería un Buda. Le dio el nombre diciéndole: "En el futuro serás un Buda llamado Shakyamuni".

Camino. Se refiere generalmente al camino que conduce a la Iluminación, al estado de Buda mediante las prácticas del Bodhisattva.

Ch'an. Meditación. La escuela de Budismo que surgió en China, haciendo hincapié en la práctica de meditar sentado. Se caracteriza por un gran énfasis en la meditación, por no depender demasiado de las escrituras y por una dialéctica y técnicas nada convencionales. Incorporó ideas taoístas tales como el "actuar sin forzar", "usar la trampa para atrapar al conejo, descartar la trampa cuando el conejo fue atrapado", etc. Pasó a Japón con el nombre de Zen y tomó características japonesas, convirtiéndose en la "Religión del Samurai". Ver Meditación.

Cinco Ofensas. 1 Parricidio; 2 Matricidio; 3 Matar un Arhat; 4 Verter la sangre de un Buda; 6 Destruir la armonía de la Sangha o comunidad de monjes y practicantes laicos.

Cinco Preceptos. Los que mantiene un practicante laico: 1 No Matar; 2 No Robar; 3 No cometer Adulterio ni Inconducta sexual; 4 No Mentir; 5 No Intoxicarse. Mantener los cinco preceptos es esencial para renacer en el reino humano.

Cinco Skandhas. Los Cinco Agregados, es decir, los cinco componentes de los seres inteligentes:

Forma o Materia (Rupa), la forma física que responde a los órganos de los cinco sentidos (ojo, oído, nariz, lengua y cuerpo).

Sensación—Sentimiento (Vedana), el sentimiento que acompaña la recepción de las cosas físicas a través de la mente.

Reconocimiento o Concepción (Sanjna), el funcionamiento de la mente al distinguir y formular los conceptos.

Volición o Formación Mental (Samskara), acción habitual, condicionamiento, respuesta condicionada al objeto de experiencia, ya sea buena o mala, guste o disguste.

Conciencia (Vijnana), la facultad mental en cuanto a la percepción, cognición y experiencia.

Los Cinco Agregados se reúnen al surgir el cuerpo humano, y desaparecen junto con este.

Concentración—contemplación. Tal vez un término más adecuado que meditación, para usar en Occidente. La concentración contemplativa consiste en centrar la mente en un punto sin desechar nada, como una luz que ilumina todo sin hacer sombras. Esto permite detener el flujo de pensamientos y "despertar la mente sin que se fije en ninguna parte".

Cuatro Grandes Votos. 1 El voto de salvar a los seres, por innumerables que sean. 2 El voto de cortar con las pasiones, por interminables que sean. 3 El voto de dominar los Dharmas, por incontables que sean. 4 El voto de alcanzar el estado de Buda, por inalcanzable que sea.

Dharma. Su significado en un sentido restringido es "ley" y también "verdad", "deber", como cuando se dice: "A través de cumplir con su dharma un hombre alcanza la perfección". En el sentido budista significa la Ley, la enseñanza del Buda, ya que se usa como abreviación de Budadharma. Una de las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

Hinayana. El "pequeño vehículo", la forma más común de referirse al Therávada. La corriente budista más común en el sudeste asiático, que busca sólo la liberación de sí mismo, sin pensar en la de los demás seres. Ver Arhat.

Honrado por el Mundo. Uno de los títulos del Buda. En los Sutras, es el título respetuoso para el Buda Shakyamuni.

Ignorancia. En sánscrito Avidya, literalmente oscuridad sin iluminación, conocimiento. La ignorancia, el karma y el deseo son las tres fuerzas que causan la reencarnación.

Kalpa. Eón. En los Sutras se utiliza el término para indicar una cantidad incalculable de tiempo.

Karma. En sánscrito significa "acción", "hecho". Son las acciones que causan una retribución futura, buena o mala, y se continúa en la siguiente encarnación. La idea es actuar sin apego a lo que se hace, para dejar de generar karma, ya que aun en el caso de una buena retribución, una vez terminada se pierde todo lo obtenido. Más aun, un buen karma también lleva a una nueva encarnación y con esta se entra nuevamente en la rueda de nacimiento y muerte.

Mahayana. "El Gran Vehículo". Una de las dos principales ramas del Budismo. A diferencia del Hinayana — en que quien lo practica sólo busca su propia salvación — el practicante del Mahayana busca la de todos los seres. Practicado principalmente en China, Japón, Asia Central y desde principios de siglo en América y Europa.

Meditación. Tal vez la más importante de las prácticas budistas, cuando se la hace con la actitud correcta. Meditar no es "pensar" o reflexionar sobre un tema dado. Hay una enorme variedad de técnicas, pero todas apuntan a lo mismo: abandonar cuerpo y mente, y así volverse consciente de la unión con el universo.

Paramita. Literalmente "alcanzar la otra orilla". En el contexto budista se refiere a cruzar desde la orilla de nacimiento y muerte hasta la orilla del Nirvana. Los seis paramitas o medios para hacerlo son:

dana: caridad, dar.

sila: moralidad, conducta, disciplina, tomar los preceptos.

ksanti: paciencia, humildad.

virya: vigor, devoción, energía.

dhyana: meditación, contemplación.

prajna: sabiduría.

Paranirvana. "Más allá del Nirvana". No es la muerte sino el descanso perfecto en el que entra quien ha logrado el Nirvana. También la perfección de las virtudes y la eliminación del mal.

Prajna. Sabiduría. El más alto de los paramitas. La virtud de la sabiduría es uno de los principales medios para alcanzar el Nirvana. Connota el conocimiento del carácter ilusorio de todo lo terrenal y destruye el error, la ignorancia y el prejuicio. Hay tres tipos de prajna:

Prajna de idiomas.

Prajna de lluminación Contemplativa.

Prajna de las características de la realidad.

La última es la sabiduría final, que es la sabiduría de un Buda.

Samadhi. "Unir las cosas". Estado de absorción profunda de la mente en el que se trascienden todos los objetos, imaginaciones, pensamientos, etc.

Samsara. "Girar la rueda". Se refiere a la rueda de reencarnaciones del ciclo de nacimiento y muerte en los Seis Reinos de la Existencia. Se opone a Nirvana, que es la salida de ese ciclo.

Sangha. La comunidad de practicantes. En un sentido restringido, la comunidad de monjes, pero en un sentido más amplio, todos los practicantes del Budadharma.

Sariputra. Uno de los Diez Grandes Discípulos de Shakyamuni, destacado por su sabiduría y conocimiento. Figura en muchos Sutras, incluyendo el Sutra del Corazón. Volverá a aparecer como el Buda Padmaprabha.

Seis Reinos de la Existencia o de Reencarnación.

Naraka — Infierno.

Preta — Espíritus Hambrientos.

Tiryagyoni — Animales.

Asuras — Espíritus Maléficos.

Manusya — Humanos.

Devas —Existencias Celestiales.

Sólo se puede alcanzar la liberación final, el estado de Buda, naciendo como un humano. Por eso, nacer como humano, si bien implica sufrimiento, es la oportunidad de alcanzar el Nirvana.

Shakyamuni. El fundador histórico del Budismo. Nació en el clan de los Shakyas, como el príncipe Siddhartha Gautama que significa: "Deseo alcanzado". Alcanzó la Iluminación a la edad de 35 años y se lo llamó Shakyamuni, que significa: el Sabio del clan de los Shakyas.

Sutra. Literalmente "hilo", "hebra". Los textos que contienen las enseñanzas del Buda, escritos después de su muerte.

Tathágata. Uno de los títulos del Buda. Literalmente: "Así venido".

Therávada. "Las Enseñanzas de los Ancianos". Ver Hinayana.

Tres Cuerpos de un Buda. Son:

Dharmakaya (Cuerpo de Dharma), su naturaleza esencial, común a todos los Budas.

Sambhogakaya (Cuerpo de Retribución), un cuerpo de bendición que recibe para su propio uso.

Nirmanakaya (Cuerpo de Transformación), con este cuerpo puede aparecer dondequiera y cuando quiera sea necesario.

Tres Raíces (Venenos). La ira, codicia y estupidez se consideran los "tres venenos".

Tres Refugios o Tres Tesoros. El Buda, el Dharma y la Sangha. "Tomar Refugio" significa refugiarse en el Buda (el aspecto iluminado de la mente), en la Enseñanza y en la comunidad de practicantes.

Tres Sellos. También conocidos como las Tres Verdades Universales:

1 Todos los fenómenos son impermanentes.

2 En los Dharmas no hay ego.

3 La eternidad es Nirvana.

Tripitaka. "Los Tres Canastos". El canon de escrituras budistas que se divide en tres partes o "canastos".

Sutra Pitaka. Los sermones atribuidos al Buda Shakyamuni.

Vinaya Pitaka. El conjunto de reglas y regulaciones para actuar de acuerdo con la disciplina.

Bhidharma Pitaka. Comentarios sobre las enseñanzas del Buda.

Zen. Ver Ch'an.

DEDICATORIA

Este libro está dedicado a:

Mi hija Lanxin, amiga de Kuan Yin Pu Sa. Que las bisagras de esa amistad nunca se oxiden.

G.A.: Que el sueño de verdadera paz se haga realidad para siempre.

Agradecimientos:

A Rhyotan Tokuda Roshi, por un buen kyosaku.

A Tsao—ting Shih Fu, por su ejemplo de Bodhisattva.

A Moira, por ayudarme a poner las Enseñanzas en términos accesibles, por un buen stobhaim y cois tine. Sláinte!

Que todos los seres puedan alcanzar el estado de Buda.